

野球におけるノックの打ち方に関する運動学的考察

寺迫 昌大 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)

指導教員 仲宗根 森敦

キーワード：ノック・スピン・バウンド

1. 序論

さまざまなスポーツには勝敗がつきものであり、点を取り合うスポーツは失点を防ぐことが敗北の可能性を低下させるというのは共通していて、野球でも同じことが言える。失点を防ぐために最も代表的な守備練習として、ノックがある。ノックを打つ人はより優れた技術を持っていないといけない。

本研究ではノックを打つ人のそれぞれの感覚に着目し、熟練者、初心者に関わらずそれぞれの感覚を明確にすること、また動作の比較を行い、熟練者と初心者の動きにどのような差があるかを比較し、熟練者に共通している動作を明確にし、現場へと還元することを目的とする。

2. 研究方法

研究方法としては、筆者がノックの初心者・熟練者にインタビュー調査することで各々の感覚を記述する。そして、ノック初心者と熟練者の動作を筆者が撮影し、各々のコツでノックを打っている動作の共通点を明らかにする。受け手にもノックの違いについてインタビューを行う。

対象者：びわこ成蹊スポーツ大学硬式野球部

学生コーチ	2年次生	2名
	3年次生	1名
同大学硬式野球部	野手	2名
近畿大学	3年次生	1名

3. 考察

インタビュー、動作比較から熟練者の場合、ノックを思ったところにフライ、ゴロ、バウンドやスピンをコントロールし、野手の技術向上のために打っていると考えた。打つ瞬間のトスの位置・腰の角度や動き方・肩の角度・体重の位置に差があり、打つ瞬間にスピンなど様々なことに気を配りノックを打てると考えられる。反対に初心者はスピンやバウンドは気にせずノックを打っている。受け手はノックを受けてみてスピンやバウンド、打球の質において、初心者は打球に勢いがなく試合にはない打球が多い。反対に熟練者はスピンや

バウンドをより試合に近いものを再現できていると考えられる。

4. 結論

本研究ではインタビュー、動作の比較により、熟練者と初心者の感覚、動作の差を明確にすることを目的とし、調査を行った。

熟練者はノックを打つ際に打球の方向やスピンやバウンドに合わせて打ち方が微量に被験者の感覚が変化していることが分かった。また熟練者はノックを打つ際にスピンの注意し、バックスピンをかけるようにボールの下部を地面に向かって打つ感覚が共通していることが分かった。反対に初心者は打つことに気を取られるか、練習の意図に気を取られてノックのスピンやバウンドまで打ち分けるといった感覚を持っていないことが共通している。動作比較をしても熟練者は打つまでの間に重心の移動が安定していて動作の中で様々なことを注意しながらノックを打っている。初心者は肩、腰の回転も早く重心も前に流れてしまっていたので打つまでの一瞬に余裕がなく、窮屈な打ち方をしていた。

今後の課題として、本研究で明らかになった熟練者の動作、感覚を現場のノック初心者に伝えることによりノックの技術向上につなげる。コツは人によって異なる部分もあるため伝え方にも工夫が必要である。技術向上といっても漠然としているので、より試合に近い打球を打てる技術を効率的に身に付けるために本研究も用いて現場へ還元することが今後の課題である。

引用・参考文献

- 鎌田実 (2009) 『ノックの重要性』 デイリー：兵庫
川端 浩一 (2006) 『野球バットの「降り易さ」に関わる慣性モーメントについて』 大阪体育大学：大阪
篠塚和典 (2013) 『流し打ちの極意』 p27 - p52 ベースボールマガジン社：東京
細山田 武史 (2008) 『野球におけるノック動作の特徴についての研究』 早稲田大学：東京